6. 031 Hovädzia pečienka na paprike
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
smotana sladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,75	0,75	1,00	1,00
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,50	0,50
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,80	0,68	1,00	0,85
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10	0,13	0,13
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	104		140		166		182	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		100		120		130	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na väčšie kusy o hmotnosti cca l kg, ktoré osolíme, opečieme na rozpálenom oleji, pridáme očistenú, pokrájanú cibuľu, opražíme, posypeme červenou mletou paprikou a zalejeme vriacou vodou. Dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime mliekom, smotanou, precedíme cez husté sito a ešte 20 minút varíme.
Príloha: cestoviny, knedľa.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	455	109	12,55	4,9	1,8	3,5	0,2	25,3	1,2	0,010	0,0	0,1	0,6	0,1
B	604	145	14,85	7,3	3,1	4,7	0,3	34,5	1,5	0,012	0,0	0,1	0,7	0,1

C	748	180	17,10	9,7	4,3	5,5	0,3	44,3	1,7	0,015	0,1	0,2	1,0	0,1
D	899	216	19,40	12,3	5,5	6,5	0,4	55,4	1,9	0,018	0,1	0,2	1,2	0,1